**製作者:Hanson**

**熱量紀錄APP**

世上萬物的運作都需要能量，所以我們身體的四肢能動、心臟能跳、大腦能思考、能生長發育、能繁衍後代，沒有能量也是不行的，但多出的熱量則轉化為脂肪組織，存於皮下或內臟周圍組織，例子為鮪魚肚或啤酒肚，指脂肪大量堆積在腹部的結果，常見於男性，而女性久坐者則可常見脂肪堆積在大腿和臀部。

每當你進食或運動都會對熱量進行改變，此時可以使用熱量紀錄APP將每筆熱量記錄，如果不知道運動消耗或是進食增加了多少熱量，可以點及右上角的選單選擇想查詢的熱量再將熱量加入到紀錄表中。

紀錄的資料為三種，分別為類別、熱量、備註，類別是消耗或增加，熱量則是熱量數，備註可用來記錄運動，餐點、時間等。

紀錄表的紀錄可以做修改和刪除，假設一週為一輪，紀錄你消耗及增加的熱量總量完畢後，可將這周的資料都刪除後，再加入下週熱量紀錄。

